COOK BOOK
グリル皿には水を入れないで使用してください。

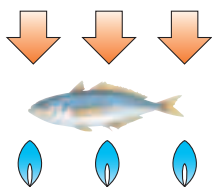
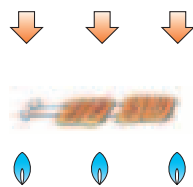
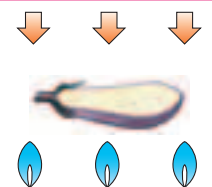
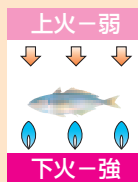
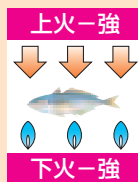
両面焼きグリルを上手にお使いいただくために

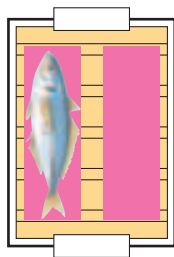
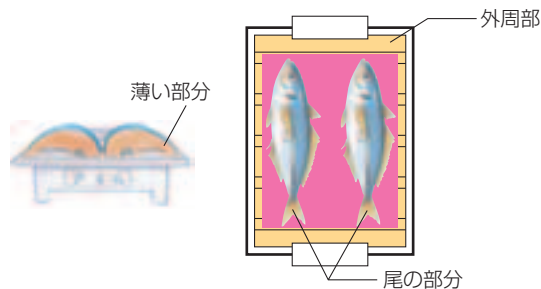
詳しくは取扱説明書をご覧ください。

⚠警告　グリルを続けて使用する場合は、そのつどグリル皿にたまった脂などを取り除いてください。また使用後も必ずお手入れをしてください。

お願い

- この機器はグリル皿に水を入れる必要がないタイプです。水を入れないでご使用ください。
- このグリルは両面焼ですから、基本的に裏返しする必要がありませんが、同じ材料でも大きさが違ったり、脂身の多少により表と裏の焼き色が同じになるとは限りません。この器具のグリル部には上火、下火、それぞれに火力の「強の位置」「弱の位置」がついており、これらの火力調節を利用してお好みの焼き色にしてください。

※記載の加熱時間は目安です。材料の大きさや、脂ののり具合により、焼きあがり（焼き色）が異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

●魚の素焼きや塩焼きはほとんどこの位置で中身まで火が通り、表面はこげ目がつくようになっています。（あじ、ます、かれいなどの素焼きや塩焼き及び干物類など）

●たれをつけて焼くつけ焼き又は照り焼きなど、こげやすい場合はこの位置で焼きます。（うなぎのかば焼きなど）

●ぬり卵やみそをのせて焼くものや、こげやすく、こげ目がつきすぎると風味をそこなうものなど。（さわらの黄金焼き、なす田楽など）

●厚みのある魚や表面がこげやすい場合は途中で上火を「弱」にして焼き色を調節していただくとよいでしょう。

●魚や肉などを焼く場合は、あらかじめグリル焼網に油をうすくぬり、1～2分予熱したのち材料をのせますと、でき上がり後取りやすくなります。また、焼けたら熱いうちにグリル焼網から材料を取り出してください。
●切り身の魚を焼く場合は、皮の部分を上にして焼くときれいに焼けます。

●魚など1尾だけ焼く場合はグリル焼網の中央はさけてください。
■印のところが上手に焼けます。

●こげやすい尾や切り身の薄い部分をグリル焼網の外周部にくるように置くと、こげは少なくなります。

焼き魚の火力と時間の目安

（表の時間は予熱なしの時間です。予熱する場合は1～2分程度短くしてください。）

料　理　名	分量（1尾・一切あたりの重量）	火　力		時　間
		上火	下火	
あじの塩焼き	4尾（約150g）	強	強	約13分
	2尾（約150g）	強	強	約10分
いわしの塩焼き	5尾（約80g）	強	強	約12分
	2尾（約80g）	強	強	約 8分
さんまの塩焼き	4尾（約150g）	強	強	約11分
	2尾（約150g）	強	強	約 9分
さばの塩焼き	6切（約80g）	強	強	約 8分
	2切（約80g）	強	強	約 7分
さわらの塩焼き	6切（約80g）	強	強	約 9分
	2切（約80g）	強	強	約 8分
鮭の切身	4切（約90g）	強	強	約 9分
	2切（約90g）	強	強	約 8分
ぶりの照焼き	5切（約100g）	強	強	約 7分
	2切（約100g）	強	強	約 6分
あじのひらき	2枚（約130g）	強	強	約 9分
ししゃも等	約10尾（10尾で約180g）	強	強	約 6分
赤魚のかす漬け	2切（約180g）	弱	強	約11分

●連続で使用する場合は、一度火を止めてからグリル皿にたまった脂などを取り除いて再使用してください。そのまま使用されますと、グリル庫内の温度が高いため、たまった脂に火がついたり過熱防止装置が働いて途中消火することがあります。
●グリル使用中は機器から離れないようにし、焼きすぎに注意してください。
●魚の身に浅く包丁目（飾り包丁）を入れると、火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくすることができます。

白身魚の包み焼き

材料	（2人分）
	白身魚（約100g）――2切
	酒――適宜
	塩――適宜
	生しいたけ――2枚
	絹さや――4枚
	たまねぎ――1/4個
	ぎんなん――4個
	にんじん――1/4本
	Ⓐ ポン酢――大さじ2
	Ⓐ しょうゆ――小さじ1
	アルミはく

1 白身魚は酒、塩をふり、下味をつけます。
2 にんじんは2～3㎜の厚さに切り、花型で抜き、ゆで、絹さやもゆでておきます。
たまねぎは薄切りにし、生しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れます。ぎんなんは鬼がらをむき、ひたひたの熱湯で玉じゃくしの背で転がしながらゆでて、うす皮をとります。
3 アルミはくに魚をのせ2を並べて包み、グリル焼網にのせ「上火ー強」、「下火ー強」で、約10分焼きます。
4 出来上がれば、Ⓐをかけます。

火力		時間
上火	下火	約10分
強	強	

なすの肉詰め

材料	（2人分）
	米なす（約300g）――1本
	Ⓐ 合びき肉――100g
	Ⓐ パン粉――大さじ1
	Ⓐ 牛乳――大さじ1
	Ⓐ 塩――適宜
	Ⓐ こしょう――適宜
	バター――大さじ1/2
	スライスチーズ――2枚
	ソース トマトケチャップ――大さじ2
	ソース ブイヨン――大さじ1
	ソース こしょう――適宜
	ソース デミグラスソース――大さじ1

1 米なすは縦半分に切り、水にさらします。
2 なすの水気をふき取り、スプーンで3mm程度皮を残して中身をくり抜きます。
3 なすの身を粗くみじん切りにし、バターで炒めて冷まし、Ⓐと合わせてよく練ります。
4 2のなすに3を詰め、スライスチーズを格子状にのせます。
5 4をグリル焼網にのせ、アルミはくをかぶせて「上火ー弱」、「下火ー強」で約12分焼きます。

火力		時間
上火	下火	約12分
弱	強	

鶏肉の塩焼き

材料	
	（2人分）
	鶏もも肉又はむね肉（150g）――2枚
	塩――適宜
	こしょう――適宜

1 鶏肉は切り込みを入れて、厚さを均一にします。
2 皮にはフォークで穴をあけ、塩、こしょうをふりかけます。
3 グリル焼網に皮が上になるようにのせ「上火ー弱」、「下火ー強」で約11分焼きます。

火力		時間
上火	下火	約11分
弱	強	

焼き魚のハーブマヨネーズあえ

材料	
	（2人分）
	さば（約80g）――2切れ
	きゅうり――1/2本
	みょうが――1/2個
	塩――適宜
	レモン――1/2個
	Ⓐ 青じそ――10枚
	Ⓐ 白練りごま――大さじ1/2
	Ⓐ マヨネーズ――大さじ2
	Ⓐ レモン汁――1/4個分
	Ⓐ 塩――適宜
	セルフィーユ――適宜

1 さばに軽く塩をふり、しばらく置いて水気をふき、グリル焼網にのせ「上火ー強」、「下火ー強」で約7分焼き、身をほぐします。
2 きゅうりは皮をところどころむいて小さめの乱切り、みょうが、青じそはせん切りにします。レモンは薄い輪切りにして器に敷きます。
3 Ⓐの材料を混ぜ合わせ、きゅうり、みょうが、ほぐしたさばを軽くあえて器に盛り、あればセルフィーユを添えます。

※さばの変わりにサワラ、スズキなど、季節の魚でも楽しめます。

火力		時間
上火	下火	約7分
強	強	

ピザトースト

材料	（2人分）
	食パン（4枚切又は6枚切）――2枚
	サラミ、ケチャップ、ピザ用チーズ、ピーマン などお好みの具を

食パンにお好みの具をのせて、グリル焼網にアルミはくを敷き、「上火ー強」、「下火ー弱」で約5分焼きます。

火力		時間
上火	下火	約5分
強	弱	

アスパラのベーコン巻き

材料	（2人分）
	グリーンアスパラ――8本
	ベーコン――8枚
	塩――適宜
	こしょう――適宜

1. グリーンアスパラは洗い、塩ゆでして5㎝の長さに切りそろえます。
2. ベーコンは適当な長さに切ります。
3. グリーンアスパラをベーコンで巻き、つまようじで止めて、グリル焼網にのせ「上火ー強」、「下火ー強」で約5分焼きます。

※つまようじの柄の部分はこげやすいので、アルミはくを巻いてこげを防ぎます。
※アスパラのかわりにゆでたエビを使ってエビのベーコン巻きもできます。

火力		時間
上火	下火	約5分
強	強	

グリル・ド・バナーヌ アイスクリーム添え

材料	(2人分)
	バナナ――2本
	アイスクリーム――適宜
	スライスアーモンド――適宜
	チョコレートソース――適宜

1. バナナは皮のまま、グリル焼網にのせ「上火ー強」、「下火ー強」で約10分、黒くなるまで焼きます。
2. スライスアーモンドは、フライパンで焼き、冷ましておきます。
3. 器にバナナ、アイスクリームを盛り、チョコレートソースをかけ、アーモンドを散らします。

※チョコレートのかわりにジャムでも楽しめます。

火力		時間
上火	下火	約10分
強	強	

こんな料理もいかが…

料理名	分量(2人分)	時間	火力(上火-下火)
大あさり	大あさり4個	約8分	弱・強
※厚あげ	厚あげ2枚	約7分	強・強
焼きなす	ナス2個	約8～12分	強・強
焼きおにぎり	おにぎり4個	素焼き約6分 たれ 約2分	強・強 強・強
焼きもち	もち4個	約5分	弱・強

※厚あげはこげやすいので油抜きをします。